

# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG: SELBSTWIRKSAMKEIT UND PROFESSIONELLE KOMPETENZ

SEMINARZYKLUS 2024/2025 – IN BAD WIMPFEN

## ZIELGRUPPE

Der Zyklus richtet sich an Menschen, die ambitioniert und verantwortungsvoll ihre beruflichen und privaten Aufgaben wahrnehmen, Lust an persönlichem Wachstum haben und die ihre Selbstwirksamkeit in ihren unterschiedlichen Rollen (Führungskraft, Fachexpert\*in, Projektleitung oder als Mitarbeiter\*in in agilen Teams, etc.) erhöhen wollen.

## FOKUS: SELBSTWIRKSAMKEIT UND PROFESSIONELLE KOMPETENZ

Unsere Vorgehensweisen fördern Entdeckergeist und Potentialentfaltung durch lebendiges Lernen in der Gruppe. Das Konzept von sechs aufeinander bezogenen Trainingsmodulen eröffnet den Teilnehmenden eine Plattform für kontinuierliche Lernprozesse, die in soziale Situationen eingebunden sind und daher wirksamer verlaufen als E-Learning.

Das Lernsetting ist darauf ausgerichtet, das Erlernete in der Lebenswelt der Teilnehmer/-innen nachhaltig zu verankern. Coaching Sequenzen und kollegiale Beratung garantieren Lernprozesse mit unmittelbarem Bezug zum Alltag der Teilnehmer\*innen. Die unterschiedlichen beruflichen Kontexte, aus denen die Teilnehmer\*innen kommen, bieten dabei zusätzliche, bereichernde Perspektiven.

## METHODEN

Methodisch arbeiten wir mit Modellen aus der Transaktionsanalyse (Interaktion) sowie dem systemischen Ansatz (Kontext). Mit Hilfe der Feldenkraismethode ermöglichen wir, mehr Selbst-Bewusstheit in Bezug auf den eigenen Körper zu entwickeln.

## IHRE TRAINER

### NELE FREUDENBERG

49 (0)721-92967-0  
nele.freudenberg@contract-gmbh.com



### FRANZ-JOSEF BARTSCH

+49 (0)721-92067-0  
franz-josef.bartsch@contract-gmbh.com



## MODUL 1: 06.11. - 08.11.2024

1

### ROLLEN- UND KOMMUNIKATIONSMUSTER

Die eigenen Kommunikationsmuster, insbesondere typische Verhaltensweisen in schwierigen Gesprächssituationen werden analysiert. Methodisch arbeiten wir dabei mit dem Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse. Dies ermöglicht ein tieferes Verständnis für den Zusammenhang zwischen eigener Persönlichkeit und dem damit verbundenen spezifischen Kommunikationsverhalten. Es wird deutlich werden, wie sich spezifische Merkmale unserer Persönlichkeit im Kommunikationsverhalten widerspiegeln und welche Möglichkeiten und Einschränkungen damit in der Zusammenarbeit mit anderen verbunden sind. Ziel der Einheit ist es, durch ein besseres Verständnis für die eigene Persönlichkeit und das damit zusammenhängende Kommunikationsverhalten typische "Kommunikationsfallen" zu erkennen und das eigene Kommunikations- und Führungsrepertoire zu erweitern.

## MODUL 4: 03.07. - 05.07.2025

4

### TEAM-ROLLEN

Die Zusammenarbeit mit anderen Menschen, z.B. im Rahmen von Projekten oder agilen Arbeitsformen, geschieht häufig in Gruppen- bzw. Teamkonstellationen. Ziel der Seminareinheit ist es, Teamkonstellationen aus dem Arbeitsleben der Seminarteilnehmer\*innen zu analysieren und ein besseres Verständnis für die eigene Rolle im Team und die Rollen der anderen Beteiligten, z.B. aus einem aktiven Netzwerk zu bekommen. Es werden Ansatzpunkte entwickelt, um die Zusammenarbeit im (agilen) Team reibungsloser und konstruktiver zu gestalten. Wir nutzen die Seminargruppe als lebendiges System, in dem der Zusammenhang zwischen eigener Persönlichkeit und typischen Team-Rollen erlebt und reflektiert werden kann.

## MODUL 2: 29.01. - 31.01.2025

2

### ZUWENDUNGSÖKONOMIE UND EMOTIONALE AUTHENTIZITÄT

In der Seminareinheit wird es darum gehen, den eigenen Umgang mit Zuwendung, die Zuwendungsökonomie, besser kennenzulernen: Was erkenne ich als Führungskraft bzw. Kollege\*in positiv bei mir selbst und bei anderen an? Wofür möchte ich selbst gelobt werden? Was fällt mir schwer zu loben? Wie gehe ich aktiv und passiv mit Kritik um?

Wir werden entdecken, was wir aktiv und authentisch für mehr Zuwendung tun können. So können wir unsere Zusammenarbeit und unser Zusammenleben mit anderen erfüllter und zufriedener gestalten.

Je größer das persönliche Repertoire im Geben und Nehmen von Zuwendung (Lob, Kritik, Feedback) ist, umso eher erlaubt uns dies, authentisch zu sein, weil wir nicht versuchen müssen, über "Umwege" unser Grundbedürfnis zu befriedigen.

## MODUL 5: 29.09. - 01.10.2025

5

### KONFLIKTKOMPETENZ

"Nicht das Problem ist das Problem, sondern wie man damit umgeht". Dieses Zitat gilt insbesondere für den Umgang mit Konflikten. Konflikte sind fester Bestandteil des Arbeitslebens. Sie lassen sich nicht vermeiden, vielmehr haben sie eine meist positive, klärende Funktion. In der Seminareinheit werden wir uns damit beschäftigen, in welche „Lieblingskonflikte“ wir immer wieder rein geraten oder uns reinziehen lassen und welche Lieblingsrollen wir in Konfliktdynamiken gewohnt sind einzunehmen. Die Analyse und Reflexion unserer persönlichen Konfliktmuster erlaubt es uns, zukünftig konstruktivere Auswege aus belastenden Konfliktsituationen zu gestalten.

## MODUL 3: 01.04. - 04.04.2025

3

### LEBENSWEGE / LEBENSKRIPTE

In dieser Seminareinheit bieten wir Ihnen die Gelegenheit, zu erforschen, welche bewussten und unbewussten Aspekte unseren Lebensweg bestimmen und leiten. Dabei wird sowohl auf die Aspekte geschaut, die uns unbewusst einschränken, z.B. in Bezug auf Erfolg, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, als auch auf die Potentiale des eigenen Lebensskripts.

Ziel ist es zu erkennen, mit welchen Verhaltensmustern wir unsere unbewussten Einschränkungen im Lebensplan und die damit verbundenen persönlichen Werte und Einstellungen immer wieder reorganisieren und bestätigen können. Wir stellen uns die Frage, welche Erlaubnisse wir uns selbst geben könnten, um Einschränkungen zu beseitigen. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen „Secure Base“ wird deutlich, was im Leben eine sichere Basis bietet, um Potentiale und Risikofreude zu stärken und auszuschöpfen.

## MODUL 6: 18.11. - 21.11.2025

6

### PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG / PERSÖNLICHE BILANZ

Im Rahmen dieser Seminareinheit wird die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden seit Seminarbeginn reflektiert. Die Teilnehmenden ziehen persönliche Bilanz und erhalten von den anderen Teilnehmer\*innen sowie von dem/der Trainer\*in ein Feedback, das ihnen zur Bestätigung und zur Ergänzung der persönlichen Bilanz dienen kann. Vor diesem Hintergrund wird ein Ausblick auf die Zukunft und die damit verbundenen persönlichen Ziele und Wünsche der Teilnehmer\*innen geworfen.

---

## SEMINARHAUS

Kloster Bad Wimpfen  
Lindenplatz 7  
74206 Bad Wimpfen  
www.kloster-bad-wimpfen.de

**PREIS 4.800 €** + MWST.  
Zzgl. Übernachtung und Verpflegung vor Ort.



Selbstzahlende erhalten einen vergünstigten Preis. Sprechen Sie Silvia Krebs an.

## KONTAKT & ANMELDUNG

IHRE FRAGEN ZUR SEMINARANMELDUNG  
RICHTEN SIE GERNE AN:

### **SILVIA KREBS**

+49 (0) 721 / 92 06 7 0  
silvia.krebs@contract-gmbh.com  
contract-gmbh.com/offene\_seminare